"ДЕТСКИЙ САД - ПЛАНЕТА ДЕТСТВА"

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад
№55

ФЕВРАЛЬ
2023 года

Читайте в номере:

* *"Ребенок грызёт ногти"*
* *"Детские страхи"*
* *"Страх темноты. Психокоррекционные игры»*

«Ребенок грызет ногти»

Материал подготовила : мед.сестра Сергеева Т.Ю.

Нередко мама не может спокойно на это смотреть: ее бесит, что ребенок не может контролировать себя, она не знает, как сделать, чтобы он перестал грызть ногти, она чувствует себя плохой матерью и так далее.

Но мы должны на эту ситуацию посмотреть иначе: психика ребенка раньше могла нормально «стоять на двух ногах», и вдруг ребенок начал грызть ногти - эта привычка для психики ребенка как «костыль». Что-то произошло, и теперь ребенок поддерживает свое психическое состояние в более-менее нормальном состоянии благодаря этой привычке грызть ногти.

Эта проблема случается в том или ином возрасте чуть ли не в каждой семье. У кого-то это проходит быстрее, у других затягивается на годы. Чтобы эта привычка не стала «хронической», необходимо разобраться, почему ребенок грызет ногти – и постараться решить проблему.

Почему ребенок грызет ногти?

Причины могут быть самые разнообразные. Иногда это действительно просто привычка, а иногда – имеет место серьезная психологическая проблема.

- высокая тревожность,
- переутомление,
- стресс (например, появление в семье другого ребенка, адаптация к детскому саду, переезд, развод родителей и так далее),
- резкое прерывание грудного вскармливания,
- аутоагрессия (например, ребенок злится на папу, но выражать негативные эмоции в отношении отца нельзя, поэтому он направляет агрессию на самого себя)
- ломаются ногти, мешают заусеницы и кутикулы,
- малыш просто повторяет за кем-то,
- неправильное избавление от другой вредной привычки, благодаря чему она просто «трансформировалась» в эту – грызение ногтей,
- ребенку нечем заняться, например, во время просмотра телевизора.

- Если привычка появилась недавно, чтобы найти причину, удобно фиксировать в тетрадку или дневник, в какой момент ребенок начинает грызть ногти: когда вы крикнули на него, когда он ложится спать, когда смотрит телевизор... Так проще будет установить причинно-следственную связь и решить проблему.

Как отучить ребенка грызть ногти

- Чаще всего родители начинают раздражаться, от того, что ребенок грызет ногти, начинают кричать, ругать, и даже бить, убирают руки, говорят «Чтобы я этого не видела!», и тем самым дают понять: «Делай, но не при мне, потому что меня это раздражает». Но задача родителей заключается не только в том, чтобы избавить ребенка от этой привычки, но в первую очередь – найти причину, из-за которой психике ребенка понадобился этот «костыль» в виде грызения ногтей. Самое главное – не упускать ни дня. Увидели, что ребенок грызет ногти, и сразу начинаем действовать. Убираем ручки, говорим с ребенком, напоминаем – все нежным голосом, спокойным тоном.

Исключаем стресс

Проанализируйте, когда ребенок начал грызть ногти, что этому предшествовало? Возможно, недавно у него появилась сестра или брат, и теперь внимание уделяется не только ему. Или родители ругаются между собой, но при этом ребенок все слышит и не может не переживать.

- Необходимо найти и исключить стресс из жизни ребенка или максимально ограничить стрессовые ситуации, Конечно, в некоторых случаях исключить фактор нельзя: например, если семья переехала в другой город или новую квартиру или в семье родился малыш – тогда нужно разговаривать с ребенком, объяснить, что происходит и почему это – нормально, успокоить его. Больше обнимайте ребенка, ласкайте его, говорите ему слова поддержки и любви.

Договоритесь с ребенком

- Бывает такое, что когда-то ребенок пережил стресс, который он «загрыз» и справился, благодаря этому. Стресс ушел, а привычка осталась. И если мы имеем дело именно с привычкой, то справиться с ней можно, договорившись с ребенком. Говорите малышу: «если я смогу один раз постричь все 10 твоих ногтей, то мы идем в магазин, и я тебе куплю, что хочешь». Или, например, пообещайте пойти в бассейн или что-то другое. Обязательно добавьте, что это произойдет непременно, независимо, будет это через неделю или через 2 месяца. Позже можно добавить новое условие: «если продержишься три дня без грызения ногтей, пойдем с тобой в наше любимое кафе (другой вариант на ваше усмотрение)».

Конечно, ребенок поначалу может не сдержаться и «сорвать сделку». Главное, по словам нашего эксперта, нельзя пристыжать ребенка или отчитывать его, а успокойте: «все в силе, как только я смогу постричь все 10 твоих ногтей, я исполню свое обещание».

Через игру

Полезна психологическая разгрузка. Это может быть как обычный «Лего», или другой конструктор, так и прочие игры, в которых вы сами можете проявить фантазию. Вот лишь несколько примеров от нашего эксперта.

С песком:

закапывайте руку в песок, и осторожно откапывайте, чтобы не дотронуться, а если коснулись руки – то рука резко поднимается из песка.

«Волшебные перчатки»: берем латексные перчатки и насыпаем в них разные крупы, горох, сахар, соль, крахмал и так далее, завязываем и даем ребенку играть. Важно: перчатки не должны быть в свободном доступе, раз в день доставайте их и давайте ребенку играть.

Дергаем!:

нарезаем полоски из бумажного скотча, которые можно наклеить на дверь, стол или специальную игровую доску и предложите ребенку сдирать эти полоски.

- Нередко дети не просто грызут ногти, а еще сдирают их, поэтому полезно предложить ребенку альтернативу, чтоб он мог переключиться с вредной привычки. А еще можно рассказать ребенку терапевтическую сказку на эту тему, обязательно со счастливым концом.

Занять руки

Сделайте несколько корзин или коробок с различными сенсорными игрушками и разложите их по всему дому. Что-то из этого обязательно берите с собой на прогулку, в поездку или в гости.

Это может быть: су-джок, сквиши, различные мячики, эспандеры, кубики-антистресс, бусы – что угодно, чем ребенок может занять руки и потеребить, когда ему хочется погрызть ногти.

Наладить режим дня

Для психики ребенка не только какая-то критическая ситуация может стать стрессом, но и нерациональный режим дня.

- Проанализируйте режим дня вашего чада. Возможно, стоит уменьшить нагрузку на ребенка, например, сократить количество дополнительных секций, занятий. Исключите просмотр телевизора и гаджетов. Это все-таки

большая нагрузка для нервной системы ребенка, вместо мультиков лучше добавить больше прогулок, физической активности, игр.

«Грызи!»

Что касается детей 5-6 лет, можно попробовать метод «от обратного».

- Введите в режим дня время, специально отведенное под вредную привычку. Когда наступает момент, отрываете ребенка от его дел – от игры, от приема пищи – и говорите: «Твое время пришло – грызи.»

Массаж

Конечно, с малышом, которому нет и 2 лет, не договоришься – у них лобные доли только развиваются, поэтому здесь к решению проблемы нужно подходить иначе.

- Если родитель видит, что малыш берет ручки в рот, нужно руки убирать и начинать массировать с хорошим нажимом, чтобы импульс распределять по всему телу. Можно использовать широкую кисточку или маленькую машинку. Подберите и другие способы, чтобы отвлечь ребенка. Если реагировать на это регулярно, проблема исчезнет.

«Детские страхи»

Материал подготовила: педагог-психолог Васькова А.В.

Ваш ребенок боится темноты, боится оставаться один. Где грань между нормой и патологией? Что стало причиной страха? Как понять, что именно пугает малыша? Все эти вопросы рано или поздно задает себе каждый родитель.

Что такое страх?

Взрослый человек был бы потрясен, если бы ему удалось заглянуть в мир детских страхов: обрывки сказок, кадры из фильмов, тень от дерева на окне, причудливое пятно на потолке, соседская собака, первобытные страхи из коллективного бессознательного — все это причудливым образом переплетается в детском сознании. Маленьким мужественным созданиям предстоит со всем этим справиться, ведь период детских страхов — это естественный этап взросления. Основные помощники в победе над собой — мама и папа.

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне страх - это выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне — это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

Страх - это привычное чувство, которое мы испытываем достаточно часто. Один раз испытав страх в какой то ситуации, мы будем переживать похожие чувства каждый раз в аналогичных случаях. Страх появляется с опытом. Нас пугает то, что когда-то потревожило нашу душу и сознание. Редко кто боится тех предметов и ситуаций, в

которых реально никогда не оказывался, или хотя бы не видел или не читал об этом. Страхи появляются вместе с познавательной деятельностью, ребенок растет и начинает познавать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

Откуда берутся страхи?

Причина первая и наиболее понятная – конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей покусанных собакой развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера малыша (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т.д.) А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают ребенка: «Не будешь спать – заберет Баба-Яга!»

По большей части, мы сами учим наших детей бояться. Какое-то неосторожное слово может навсегда отложиться в памяти ребенка и привести к непоправимым последствиям, когда малыш будет бояться уже на бессознательном уровне.

Причиной детских страхов могут быть многочисленные запреты со стороны родителей и воспитателей, а так же гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка. Так самые распространенные - это внушенные страхи. Их источник - взрослые, окружающие малыша (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже ясно чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, который может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь. Конечно, когда ребенок вырастет, страх притупится, но не исчезнет!

Детская фантазия, одна из наиболее частых причин страха. Ребенок существо эмоциональное. Нередко он сам придумывает себе предмет страха. Разве многие из нас не боялись в детстве темноты? А почему? Не потому ли, что в темноте перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища? Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Наиболее распространенные детские страхи

Маленьким детям крайне необходимо знать, что они нормальны и достойны любви. Ужасно испытывать чувства, которые другие люди не понимают. Плохо само по себе бояться грозы или темноты, и еще страшнее, когда люди, которых ты любишь, теряют терпение или сердятся на тебя за это.

- Страх воды у детей
- Кто притаился в темноте?

Почти все маленькие дети боятся темноты. Да, честно говоря, и взрослым темнота нередко внушает опасение.

- Как победить боязнь темноты?
- Страх смерти в детском и подростковом возрасте

- Не хочу некогда умирать, или, что такое страх смерти?
- Страх воды у детей

Водобоязнь у детей — явление не такое уж редкое. И относится оно к невротическим симптомам. Приходит внезапно, в возрасте 4—5 лет.

- В ванную — без страха!
- Страх воды у детей
- Как победить страх «белого халата»

Для вас мучение водить ребенка на прививки, на анализы крови, к зубному, потому что он плачет в поликлинике, вырывается из рук врачей, убегает? Как я вас понимаю!

- Боязнь уколов и врачей

«Страх темноты у детей»

(коррекционные игры)

Это один из самых распространенных страхов у дошкольников и младших школьников. Честно говоря, и среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушает опаску. Сколькие из нас, войдя в темную квартиру, поспешно включают свет в коридоре или даже оставляют его невыключенным в свое отсутствие, предпочитая заплатить за лишние киловатты, но не подвергать себя неприятным ощущениям. В темноте есть нечто мистическое, недаром у всех народов с ночью и темнотой связано множество страшных поверий, легенд и сказок. Особенно силен страх темноты у народов, не затронутых современной цивилизацией, а поскольку у детей архаическое коллективное бессознательное проявляется гораздо ярче, чем у взрослых (недаром им так близки сказки), то неудивительно, что темнота часто вызывает у них панический ужас.

Поэтому ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате. Это можно делать только с его согласия. Казалось бы, столько на эту тему понаписано, а до сих пор множество родителей уверено, что сон при включенной люстре для детской психики гораздо вреднее, чем ежевечерний стресс. Они и стрессом-то это не считают! "Пусть привыкает" - вот распространенный ответ. Хотя потом, когда ребенок, раскрывшись в работе с психотерапевтом, начинает рассказывать, какими чудовищами населена для него темнота, их самих прошибает холодный пот.

Но с другой стороны, ни в коем случае не насилуя волю ребенка, следует предлагать ему различные игры, в которых он незаметно преодолеет страх темноты.

1. "Зверушки в норке"

(для детей 3-4 лет)

Ложась с ребенком в постель при включенном свете, накройтесь одеялом и приговаривайте примерно следующее: "Мы с тобой маленькие белочки (зайчики, мышки - кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице, темно, холодно, идет дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придет, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен". Говорить следует убаюкивающе, чтобы ребенок расслаблялся и постепенно засыпал.

Утром можно сыграть, как к зверюшкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребенку), а зверюшки его прогнали. Вечером же этого варианта следует избегать, чтобы ребенок не перевозбудился.

2. "Бобры"

(для детей 3-6 лет)

Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобер прячется от него под столом, накрытым скатертью, свисающей до пола, и сидит там, пока не убедится в том, что охотник ушел и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. (Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю рощицу - то есть выйдет в соседнюю комнату - и вернется.) Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить свое жилище.

3. "Кто притаился в темноте?"

(для детей 4-8 лет, игра использовалась И. Я. Медведевой и мной в психокоррекционных занятиях)

Эта игра проходит гораздо оживленнее, если в ней участвуют несколько детей. Ребенок (он называется своим, а не вымышленным именем) ложится на кровать или на два сдвинутых кресла и делает вид, будто засыпает. Поначалу свет выключается понарошку, но со временем можно будет делать это и по-настоящему. Внезапно в темноте ребенку чудится какое-то лохматое чудовище. Он дрожит от ужаса, хочет закричать, позвать маму, но потом собирается с духом, встает, зажигает свет... И выясняется, что чудовище - это маленький, милый котенок (изображаемый либо куклой, либо другим ребенком).

Для детей 6-8 лет эту игру можно усложнить. Пусть ребенок попытается жестами изобразить то, что ему привиделось в темноте, а другие дети попробуют отгадать. (В следующий раз, когда пантомимические возможности будут исчерпаны, можно называть первую и последнюю буквы загаданного слова.) Тому, кто отгадает, присуждаются очки.

4. "В темной норе"

(для детей 4-5 лет, игра предложена М. И. Чистяковой)

Два друга, Утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретилась Лиса. Она заманила друзей в нору, пообещав им угощенье. Но когда малыши пришли к Лисе, она открыла дверцу в свою нору и предложила им зайти первыми.

Только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и

засмеялась: "Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипячу воду и брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощенье!" Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. А Зайчонок не плакал, он думал. И наконец предложил Утенку вырыть подземный ход. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и вот друзья уже на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостные побежали домой. Пришла Лиса с дровами, открыла дверцу, осмотрела нору и замерла от удивления: в норе никого не было!

Норой должно служить помещение, в котором нет естественного освещения (коридор, кладовка и т. п.). Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Взрослый ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

Если у ребенка нет партнера на роль второго зверька, пусть он либо изображает обоих персонажей (скажите ему, что так даже интереснее: он может говорить на разные голоса или взять в партнеры мягкую игрушку), либо попадает в лисью нору один.

5. "Кукольные прятки"

{для детей 4-6 лет)

В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые прячутся в освещенном помещении, а некоторые - в темном (днем - в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером - при включенном ночнике). За игрушку, найденную в темноте, дается больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребенку, оставляйте игрушки в затемненной комнате на видном месте.